

BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSPO Office fédéral du sport Macolin
UFSPO Ufficio federale dello sport Macolin
UFSPO Uffizi federal da sport Magglingen



Sport de camp/Trekking
Organiser une randonnée

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Table des matières

Introduction 2
Points de repère. 2

Formes de trekking 3

Méthode de planification: 3 x 3 Sport de camp/Trekking 4
Définir les conditions préalables 4
Planification et réalisation 5
Les conditions météorologiques… à la maison 7
Le terrain… à la maison 7
Le groupe… à la maison 8
Le groupe… dans la région 11
Les conditions météorologiques… pendant l'activité 11
Le terrain… pendant l'activité 12
Le groupe… pendant l'activité. 13

Concept de sécurité. 20
Et si cela arrive... 21

Alimentation/Boissons lors de randonnées en montagne 22
Bilan énergétique. 22
Boissons – Boissons désaltérantes 23
Eau potable 23

Equipement 24
Principe de l'habillement 24
Les couches de vêtements les plus importantes 24
Sac à dos 26
Matériel de secours. 26

Protection de la nature et de l'environnement. 27
Principales règles de comportement. 27

Autres aide-mémoire:
- Aide-mémoire «Organiser une randonnée» (30.401.540 f)
  → Résumé des principaux points de la brochure en vue de la réalisation (pratique) d'activités de trekking
- «Orientation» (30.42.203 f)
- «Météo» (30.42.202 f)



Introduction

La randonnée est régulièrement pratiquée dans les camps et lors d'activités diverses. Chaque être humain aspire à connaître de nouvelles situations, à se laisser embarquer par l'imprévu ou à partir avec des camarades. La randonnée nous permet de vivre des expériences communes profondes – chercher ensemble le chemin, se mettre d'accord sur l'endroit où l'on se trouve et décider de la poursuite ou non de l'excursion.
Elle est l'occasion également pour les enfants et les adolescents de découvrir clairement leurs possibilités et leurs limites: ils doivent avec leur propre corps – ses forces et ses faiblesses – leurs capacités et leurs expériences (connaissances), l'aide et le soutien des autres membres du groupe ainsi que l'équipement emporté maîtriser les exigences et les difficultés. La motivation personnelle, l'ambiance du groupe, l'habileté à s'orienter, la petite dose de courage et quelques efforts les aideront aussi à surmonter les problèmes – souvent imprévus.
Les participants devraient non seulement pouvoir vivre ces aspects de la randonnée, mais encore éprouver les sentiments de joie et de fierté procurés par une performance accomplie ou un but atteint.

Points de repère

La présente brochure concerne le thème traitant de l'organisation d'une randonnée en groupe – à pied, à vélo, en bateau ou à radeau.
Les questions que tu te poses lors de la planification sont toujours les mêmes, seules les réponses varient forcément en fonction de l'activité choisie.
Nous parlerons dans cet ouvrage que des excursions à pied, car elles constituent la plus grande partie des activités de trekking propres à notre discipline sportive. Mais il va sans dire que tout moniteur doit être apte à mettre en oeuvre la méthode de planification 3x3 Sport de camp/Trekking dans d'autres domaines du sport.

La première partie est consacrée à la recherche de l'objectif de ton activité et à la forme de trekking que tu désires utiliser (cf. p. 3).
La seconde partie concerne la présentation de la méthode de planification accompagnée de quelques explications utiles (cf. pp. 4-21).
La troisième partie contient d'intéressantes informations destinées aux activités de trekking (cf. pp. 22-27).

Formes de trekking

Le trekking peut revêtir plusieurs formes: de la marche axée sur la performance à la marche contemplative à travers la campagne et les bois, de la balade prolongée au camp itinérant ambitieux.
En groupe, toute activité de trekking doit avoir un **but,** qu'il soit purement géographique (localité, montagne, etc.), culturellement intéressant (château, monument, etc.) ou qu'il corresponde au programme du camp (piscine, lieu de bivouac, etc.). Un **thème** ou une **idée** peuvent également servir de point de départ à une expérience commune.

Voici quelques formes de trekking ayant déjà fait leurs preuves:

- **Randonnée réflexion**
  Inciter les participants à la randonnée. Leur rappeler, à cette occasion, que le pèlerinage était l'une des premières formes de randonnée (prévoir éventuellement une retraite aux flambeaux).
- **Suivre un tracé précis («direttissima»)**
  Suivre la limite d'une commune, une ligne de coordonnée ou une courbe de niveau aussi précisément que possible.
- **Randonnée de rivière**
  Suivre le cours d'une rivière de sa source à son embouchure. Principe: rester toujours le plus près possible de la rivière. Veiller à la sécurité des participants!
- **Marche à la thune (ne convient que sur le Plateau ou dans le Jura)**
  Lancer une pièce de cinq francs à chaque croisement.
  Face: prendre à droite
  Pile: prendre à gauche
- **Hike/Raid de 24 heures**
  Prendre ses quartiers pour la nuit (ferme, bivouac). Attendre éventuellement d'être partis pour indiquer le chemin à suivre (poste restante, annonce dans les journaux, etc.). Randonnée difficilement réalisable avec de grands groupes.
- **Trotte nocturne**
  Fraterniser avec la nuit (bannir tout élément de peur). Les jeunes participants ne doivent pas être habités par un sentiment de crainte mais ressentir une fierté légitime après avoir maîtrisé une situation nocturne inhabituelle.
- **Randonnée en étoile**
  Partir de différents points pour se retrouver au même endroit.
- **Randonnée de coordination**
  Se déplacer à vélo, en radeau, en canoë, en chariot à ridelles, à patins à roulettes. (Exploiter les possibilités offertes – projets!). Sauter les parties les plus fastidieuses en empruntant les moyens de transport.
- **Randonnée en relation avec des projets de recherche (projets en plein air)**
  Associer la randonnée à un domaine de recherche : géographie, connaissance des lieux et de la nature, histoire, etc.
- **Randonnée avec carte et exercices d'orientation**
  Particulièrement adaptée aux jours de pluie car on peut tout de même évoluer en plein air (en utilisant une carte, un croquis, sa mémoire, des descriptions, des traces, des photos, une boussole, etc.).
- **Trekking en 12/24 heures**
  Quel groupe arrivera le plus loin en 12 ou 24 heures (de 19h à 7h ou de 19h à 19h)?



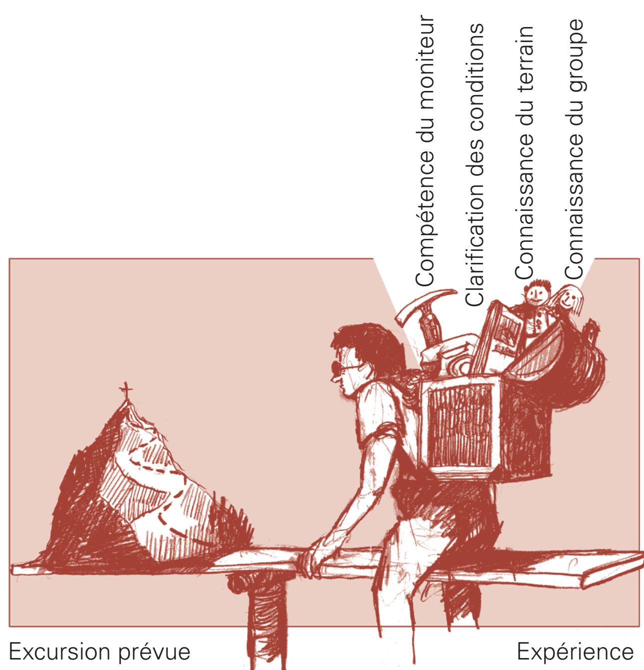
Aide

Méthode de planification: 3x3 Sport de camp/Trekking

Définir les conditions préalables

Les excursions doivent être planifiées des mois à l'avance. Si l'on connaît déjà le terrain – au moins par la lecture d'une carte, d'un guide ou d'un autre moyen d'information – on ignore toutefois encore quelles seront les conditions locales ou la composition du groupe.

En tant que moniteur J+S, je dois être au clair quant aux questions suivantes:
- Suis-je en mesure d'évaluer correctement ma responsabilité par rapport au groupe ainsi que les risques pour moi-même et les participants?
- Ai-je les connaissances nécessaires pour mener cette excursion? Ai-je suffisamment d'expérience? Dois-je partir avec d'autres moniteurs, un guide de montagne?
- Ce programme correspond-il aux besoins des participants? Est-il adapté à leur âge?
- Dans quelles conditions (terrain, météo, groupe) puis-je entreprendre cette excursion? Ces conditions sont-elle réellement réunies?
- Que pourrais-je faire d'autre si les conditions ci-dessus ne sont pas réunies? Faut-il choisir un autre point de départ? Quelles sont les portes de sortie?



Les buts d'excursion idéals sont ceux que l'on peut atteindre même dans de mauvaises conditions et qui permettent au moins une ou deux variantes pour lesquelles les conditions jouent un rôle secondaire.

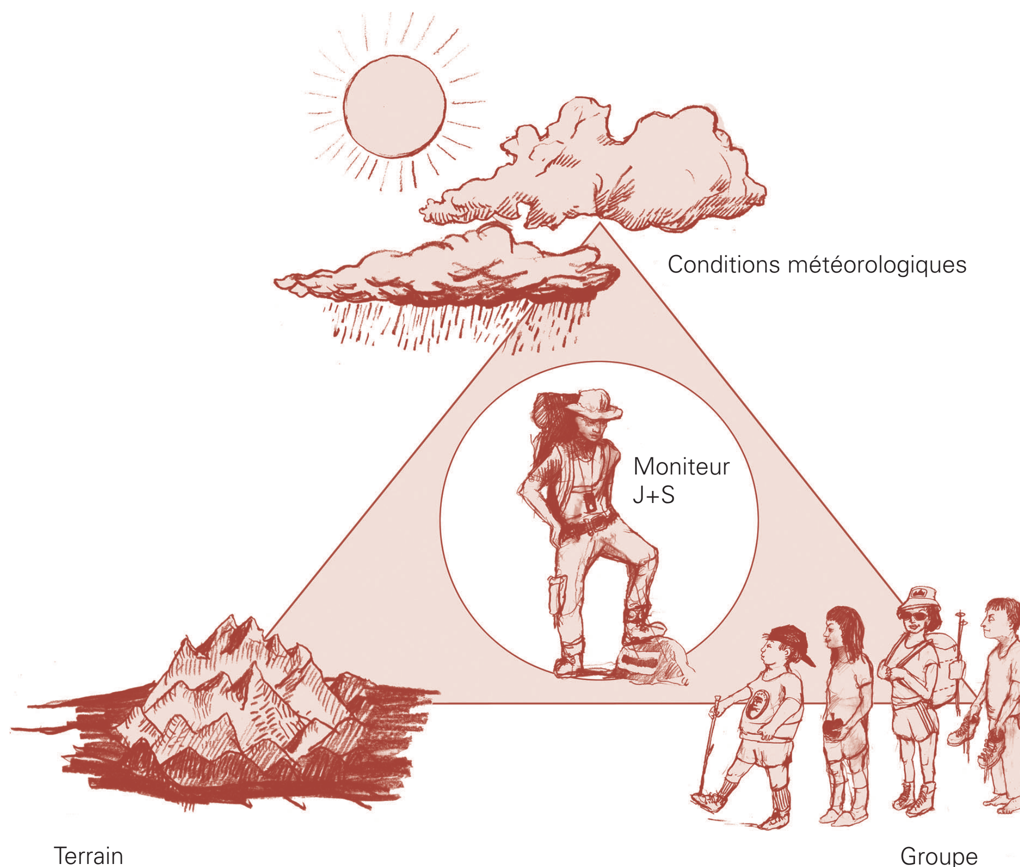
Une grande expérience est utile lorsque l'on est confronté à des difficultés imprévues, alors qu'un manque d'expérience génère des situations de crise lorsque l'on doit résoudre des problèmes inattendus.

La préparation adéquate de ton activité te laisse une bonne marge de sécurité. Le principe du 3 x 3 t'aide à planifier ton excursion pour qu'elle se déroule sans accroc. Si tu le maîtrises parfaitement, il te procurera une certaine sécurité lors de l'apparition de situations imprévues en cours de route.

Tu trouveras les prescriptions de sécurité de Jeunesse + Sport dans la brochure «Sport de camp/Trekking – Présentation» (30.401.310 f).

Planification et réalisation

Le défi majeur pour le moniteur J+S consiste à trouver un équilibre subtile entre les conditions météorologiques, le terrain et le groupe pour agir le plus efficacement possible, ce en tenant compte de la situation et de son expérience personnelle.



Les trois facteurs…

Les conditions météorologiques
A quelles conditions dois-je m'attendre (le jour de l'excursion)?
- Ecouter le bulletin météorologique régulièrement pour déceler les petits changements (tendances) dans les prévisions (surtout évolution de la température, vents, perturbations, orages).
- Observations (jumelles), éventuellement reconnaissance.
- Renseignements (gardien de cabane, guide de montagne, autres groupes de randonneurs).

Le terrain
Comment se présente le terrain (pentes, difficultés, précautions à prendre, etc.)
- littérature (guide, topographie, récits)
- carte (carte de randonnée au 1:25 000)
- photos (cabanes, calendriers, cartes postales)

Le groupe (participants et moniteurs)
La composition et l'état du groupe correspondent-ils à l'hypothèse de départ?
- Connaître les capacités de performance actuelles des participants
- Pouvoir apporter, en tant que moniteur, ses propres connaissances/expériences de cette région

… liés à **trois moments dans le temps** protègent du «naufrage»:
– d'abord **à la maison** (au camp);
– puis **dans la région** (p. ex. à la station du téléphérique, à la gare, ...);
– et enfin toujours **pendant l'activité** (sur le terrain).

	Les conditions météorologiques	**Le terrain**	**Le groupe**
A la maison	– Dernier bulletin météorologique – Personne de confiance sur place – Saisons – Jour ou nuit	– Carte topographique au 1:25 000 – Itinéraire planifié – Connaissances personnelles (reconnaissance), photos	– Qui/Combien de participants? – Calcul du temps de marche – Etat, équipement, expérience, compétence, ... – Expérience en tant que moniteur?
Dans la région	– Visibilité, nuages – Temps (précipitations, température, vent, également en altitude) – Prévisions?	– L'idée que je me fais est-elle juste? (état du chemin, marquage visible	– Qui est réellement là? (équipement, condition) – Motivation, dynamique de groupe – Propre forme physique en tant que moniteur (maladie éventuelle, etc.) – Contrôle régulier de la planification du temps – Responsabilité personnelle
Pendant l'activité	– Evolution du temps, prévisions – Visibilité – Critères pour rebrousser chemin – Champ de neige ancienne – Orage, foudre	– «Bouffeurs» de temps! (terrain pénible, ponts défectueux, trop d'eau, ...) – Qu'est-ce qui nous attend? – Rebrousser chemin ou non? – Risque de glissade ou de chute – Chute de pierres	– Motivation, condition, discipline, dynamique de groupe – «Bouffeurs» de temps (arrêt à chaque petite situation délicate, lambins, ...) – Tactique (précautions en matière de sécurité, anticipation, prévision de pauses, cadence de marche, santé, descente) – Encadrement du groupe – Arrêts de formation

Tu trouveras, au fil des pages suivantes, quelques compléments utiles concernant les termes du schéma ci-dessus.

Les conditions météorologiques… à la maison

Diverses facettes des saisons

La planification de randonnées substantielles dans toutes les régions de notre pays répond à un réel besoin. On peut également choisir des contrées déjà un peu tombées dans l'oubli de la population. Il faudrait là aussi tenir compte de la saison à laquelle les randonnées peuvent avoir lieu.

Randonnées de printemps

Celles-ci sont possibles le long des rives des rivières et des lacs, à travers des vergers, voire dans des contrées vallonnées. Rarement, par contre, à plus haute altitude (neige, changements de temps, etc.).

Randonnées d'été

Il convient avant tout de prendre garde à la chaleur. On évitera notamment les grandes plaines ou les montées sur les versants exposés au sud pour privilégier les côtés ombragés des vallées et les chemins traversant des forêts «rafraîchissantes et moins chaudes».
Dans les régions situées au-dessus de 2000 m d'altitude, on rencontre fréquemment de la neige jusqu'au mois de juillet et, dès la mi-octobre, c'est déjà le retour de l'hiver. Il importe donc de profiter de cette courte période pour procéder à des reconnaissances.

Randonnées d'automne

Les randonnées d'automne conduiront si possible toujours sur les hauteurs, c'est-à-dire au-dessus du brouillard (vue étendue).
Etant donné que la nuit tombe déjà vers 18h30 durant la première moitié d'octobre, il est essentiel de planifier des excursions de courte durée.

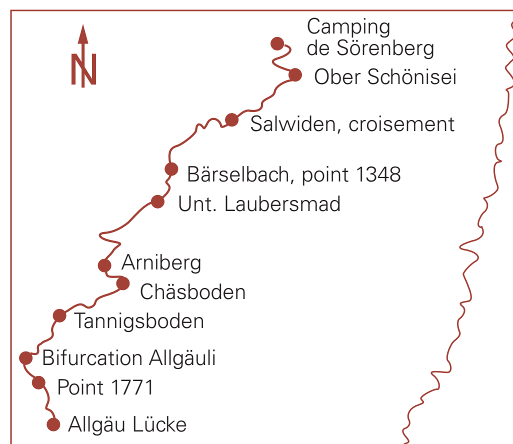
Randonnées d'hiver

Les randonnées d'hiver n'entrent en ligne de compte que si l'itinéraire choisi suit des chemins sûrs et entretenus (praticables).

Le terrain… à la maison

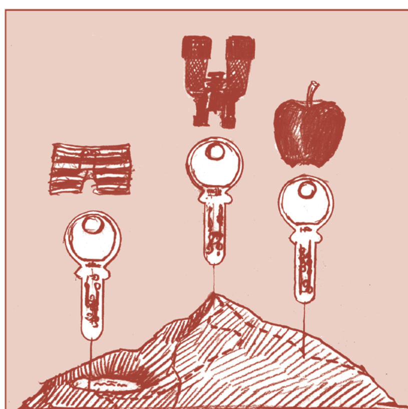
Planification de l'itinéraire

Il est utile et conseillé de planifier l'itinéraire le plus exactement possible pour éviter que les participants ne s'épuisent ainsi que pour atteindre les lieux de halte et les stations intermédiaires dans les meilleurs délais (surtout si l'on doit prendre un moyen de transport public) et pour assurer un retour sans accident ni agitation.



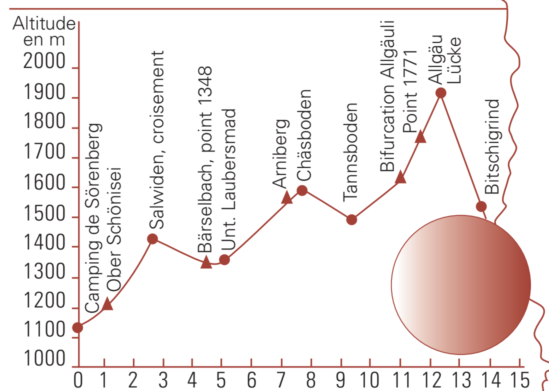
Base

Avant de pouvoir calculer les temps de marche d'un itinéraire, il faut rechercher les points significatifs du trajet. Les noms de lieux et les lieux-dits, les altitudes et autres points trouvés sur la carte sont des points de repère adéquats.



Itinéraire
Tracer l'itinéraire au crayon sur la carte un peu en retrait du symbole de chemin pédestre, prendre garde aux détails (loupe), mesurer la raideur des pentes, évaluer les proportions.

Endroits clés
Reconnaître les endroits clés et les passages dangereux, définir des stratégies et des conditions pour venir à bout de ces endroits en tenant toujours compte des participants.



Les points les plus hauts et les plus bas ne doivent en aucun cas manquer (●). D'autres points complémentaires (▲) sont certes utiles (pente devenant plus/moins raide, points significatifs, etc.) mais pas absolument indispensables. La distance horizontale de chaque partie du trajet est ensuite mesurée et les dénivellations calculées.

Le groupe… à la maison

Calcul du temps de marche

Afin de pouvoir tenir compte des performances requises pour les montées et descentes d'une excursion, toutes les données sont converties en kilomètres-effort (km-effort) de la façon suivante:

1 kilomètre-effort (km-effort) correspond à:
1 kilomètre de distance horizontale
100 m de montée
150 m de descente raide

La descente n'est toutefois prise en considération que s'il s'agit de pentes raides (au moins 20 mètres sur 100 mètres de distance horizontale = 20%)

Facteurs temps pour le calcul
Après avoir calculé les kilomètres-effort, on choisit un facteur temps qui permettra de calculer le temps de marche. Le facteur temps indique le nombre de minutes nécessaires pour parcourir un kilomètre-effort.

Groupes	Avec des bagages	Sans bagages
Groupes non entraînés, enfants, grands groupes	15 min	12 min
Groupes entraînés, jeunes, petits groupes	12 min	10 min

D'autres facteurs, et par conséquent d'autres points forts influençant la performances du groupe, peuvent bien entendu être pris en considération.
Si l'on prend le facteur temps indiqué, le temps de marche (sans pauses) d'un groupe entraîné se déplaçant avec des bagages est calculé comme suit:

Kilomètres-effort fois facteur temps	Temps de marche sans pauses
35 km-effort x 12 min	420 min (7 h)
18,8 km-effort x 12 min	226 min. (3h46)

Tableau du temps de marche

Pour représenter clairement chaque partie d'un itinéraire, on peut établir un tableau du temps de marche. Il vaut la peine de comparer les temps calculés avec les valeurs réelles lors de la randonnée. Ces valeurs expérimentales pourront être reprises pour une planification ultérieure.
Les points les plus importants sont recherchés sur la carte (cf. page précédente), les distances horizontales mesurées, la dénivellation calculée et ces données reportées dans un tableau. Chaque partie du trajet sera ensuite introduite dans le tableau et le temps de marche requis calculé.

Nº	Point de repère sur le terrain: lieu, lieu-dit, point	Altitude	Dénivel-lation	Distance	Km-effort de l'étape	Durée de l'étape	Heure	Temps effectif
1	Camping de Sörenberg	1130					09h00	
			+ 70 m	1100 m	1,8 km-effort	22 min		
2	Ober Schönisei	1200					09h22	
			+ 240 m	1500 m	3,9 km-effort	47 min		
3	Salwidem, croisement	1440					10h09	
			– 90 m [1]	1800 m	1,8 km-effort	22 min		
4	Bärselbach, point 1348	1350					10h31	
			+ 0 m	850 m	0,9 km-effort	11 min		
5	Unt. Laubersmad	1350					10h42	
			+ 210 m	2100 m	4,2 km-effort	50 min		

Le facteur temps est de 12 min par km-effort (calcul du temps = km-effort x 12 min = durée de l'étape)
[1] La descente n'a pas été prise en considération car sa pente est trop faible!

Vitesse de marche (choix du facteur temps)
Il convient, lorsque l'on planifie une randonnée, de tenir compte du facteur temps, tel que décrit ci-avant. La vitesse de marche effective dépend d'une multitude de facteurs dont voici les plus importants:

Facteur	Marche plus rapide	Marche plus lente
Grandeur du groupe	petit	grand
Moment de la journée	matin, nuit	après-midi, soir
Temps	frais	chaud
Bagages	peu de bagages	beaucoup de bagages
Chemins	bons chemins	champs d'éboulis, à travers champs
Bien-être	reposés, rassasiés, tous entraînés et motivés de la même façon	fatigués, affamés, estomac surchargé, pas entraînés et motivés de la même façon
Assurance par rapport à la carte	bonne connaissance de la carte	contrôles répétés

Autres aspects de la planification

- **Variantes**
  Prévoir des variantes en fonction des conditions (temps disponible, météo).
- **Planification du temps**
  Etablir une planification du temps réaliste. Prévoir de la marge et des pauses. Se poser les questions suivantes: Où pourrait-on perdre du temps? Quelle est la vitesse du groupe dans les conditions du moment? Quels temps sont liés à des conditions particulières? Quand doit-on au plus tard faire demi-tour, voire être au sommet/de retour au camp?
- **Attention aux «bouffeurs» de temps!**
  → Calculer plus de temps pour les goulots d'étranglement de toutes sortes (crevasses, passages difficiles, sentiers étroits, etc.).

Le groupe… dans la région

Responsabiliser

Ne traite pas tes participants comme des consommateurs indifférents, mais fais-leur partager la responsabilité que tu assumes. Ils apprendront ainsi à devenir autonomes et se prépareront à conduire leurs propres excursions.

- Donne-leur des informations adaptées à leur niveau, mais les plus complètes possibles!
- Expose tes idées en matière de sécurité; ouvre-leur les yeux!
- Sensibilise-les à leur responsabilité personnelle. Confie-leur des tâches (qu'ils sont en mesure de mener à bien).
- Intègre-les (en fonction de leur niveau) dans le processus de décision; consacre-leur le temps qu'il faut!

Les conditions météorologiques… pendant l'activité

Champs de neige

Glissades
Les parties de glissades se terminent souvent dans un champ d'éboulis ou par une chute.

Marquages du chemin
Les marques et les sentiers disparaissent sous la neige. Les traces dans la neige sont souvent peu fiables!

Risques souterrains
On ne voit ni les ruisseaux ni les petits cours d'eau qui coulent sous la neige. Les chutes sont souvent mortelles.

→ Eviter les champs de neige, ne les traverser qu'à des endroits manifestement sûrs, ne jouer qu'au bord de ceux-ci.

Foudre

Tonnerre: signe avant-coureur d'un orage
La situation devient dangereuse quand le tonnerre suit l'éclair à moins de 10 secondes. L'orage est alors tout au plus à 3 km.

Sommets et arêtes
Les sommets et arêtes sont des endroits particulièrement dangereux, tout comme les pentes herbeuses, les dômes, les ruisseaux, les lisières de forêts ou les arbres isolés.

→ Chercher à s'abriter dans une maison, une bergerie ou une cavité dans la roche. Garder quelques mètres de distance entre les membres du groupe. En cas d'urgence s'accroupir dans une dépression de terrain pas trop humide.

Paroi de rocher
Ne pas s'appuyer contre une paroi de rocher sèche ou mouillée, ni la toucher.

Conditions atmosphériques

Brouillard
Peut apparaître très vite et localement. L'orientation dans le terrain en est rendue considérablement plus difficile (éventuellement uniquement avec la boussole), voire impossible.

Pluie et neige
Peuvent transformer un chemin facile en un toboggan! Les cours d'eau gonflent rapidement.

Froid
Fatigue rapidement l'organisme et provoque une baisse dangereuse de la température du corps.
→ Revenir sur ses pas assez tôt, emporter suffisamment de vêtements chauds, chercher une cabane.

Le terrain… pendant l'activité

Risques de glisse et de chute

- Il y a danger lorsqu'un seul faux pas ou un léger trébuchement conduit à une glissade, à une roulade ou à une chute qui ne peut plus être rattrapée d'une façon ou d'une autre. Cela peut se produire sur des sentiers très étroits dans un terrain abrupte ou sur des pentes raides couvertes d'herbe, d'éboulis ou de neige.
  → De tels sentiers sont à éviter, surtout en descente, car le danger est potentiellement plus élevé!

Chutes de pierres

Chutes de pierres naturelles
Le rayonnement solaire et l'érosion donnent lieu à des chutes de pierres naturelles.
→ Traverser les zones dangereuses rapidement en maintenant un écart de quelques mètres entre les participants. Ne s'arrêter qu'à des endroits sûrs (arêtes, sommets, etc.).

Autres sortes de chutes de pierres
Les animaux et les randonneurs peuvent eux aussi provoquer des chutes de pierres.
→ Rester groupés en montée afin de ne pas mettre les retardataires en danger; avancer avec précaution; ne jamais lancer de pierres.

Le groupe… pendant l'activité

Allure de la marche
Le choix de l'allure est souvent décisif pour la réussite ou l'échec d'une excursion.

Points importants
1. Adapter l'allure aux plus faibles: le groupe peut ainsi appliquer correctement la technique et mieux percevoir l'environnement dans lequel il se meut.
2. Articuler la montée en étapes: choisir la halte judicieusement en fonction de la sécurité, de la place nécessaire, de la température et du vent. La beauté du site peut également constituer un critère; en profiter pour se rhabiller, se rassasier et se désaltérer. Mieux vaut limiter le nombre de haltes, mais faire en sorte que ce soit de «vraies» haltes.
3. Diviser chaque étape en phases:
   – Phase 1: Mise en train tranquille (env. 15 minutes) – laisser le temps à l'organisme de s'habituer progressivement à l'effort.
   – Phase 2: Augmentation progressive de l'allure – veiller à ce que les participants respirent correctement (par le nez) et régulièrement.
   – Phase 3: Arrivée à la halte – ralentir au moins 5 min avant pour arriver détendus (pas en sueur).
   – Phase 4: Halte – laisser le corps vraiment récupérer. Rechercher de préférence un terrain plat offrant une belle vue et suffisamment de place (regarder pour ce faire les courbes de niveau).

La plupart des débutants démarrent trop vite!

Cette subdivision en phases est particulièrement importante lorsque les participants sont chargés et que l'excursion est longue.

Régulation de la température
Pendant l'ascension, tu auras chaud. N'attends pas de transpirer pour te déshabiller, déshabille-toi pour éviter de transpirer.
Si, malgré cette précaution, tu as quand même trop chaud, retire tes gants et ton bonnet, dégrafe ton col, remonte tes manches (ouvre les fermetures sous les bras). De cette manière, tu n'es pas obligé de t'arrêter et tu ne casses pas le rythme de ton ascension. Dès qu'il fait plus froid, rhabille-toi.

Le débutant ne prend pas froid parce qu'il a trop froid mais parce qu'il a trop chaud (il transpire!).

Faire provision de sécurité

Moniteur J+S, tu travailles avec des enfants et des jeunes. N'oublie pas
- que les jeunes sont spontanés d'un naturel parfois même expansif; ils ne sont pas encore rangés.
- que ta responsabilité envers ces jeunes, qui n'ont pas encore atteint leur majorité, est plus grande que s'il s'agissait d'adultes.
- que pour eux, tu incarnes l'exemple à suivre, quelqu'un qu'ils ont envie d'imiter.

Garde donc une certaine marge de sécurité. Fais sciemment un pas de plus que la normale en direction de la sécurité.
Applique les règles que tu juges bonnes pour ton groupe, sans tenir compte de ce que font les autres groupes ou touristes.

Anticiper, prévoir les événements

Différence fondamentale avec les «excursions entre collègues»: nous n'attendons pas qu'une mesure de sécurité soit nécessaire pour la prendre, nous anticipons.
P. ex.: Nous n'attendons pas qu'un risque de chute de pierres se présente pour ordonner des distances de délestage mais nous nous entraînons consciemment dans des endroits ne comportant aucun danger afin d'être vraiment prêts pour des cas sérieux.

Santé

Coup de soleil

Apparaît souvent sans qu'on s'en aperçoive (même à travers les nuages, le rayonnement solaire est très intense en altitude).
→ Protection par les habits ou la crème solaire à indice de protection élevé.

Insolation

S'attrape lors d'un rayonnement direct sur la tête et la nuque. Affection des méninges qui provoque maux de tête, étourdissements et nausées.
→ Protection par le port d'un couvre-chef de couleur claire.

Coup de chaleur

Provoque des nausées et peut entraîner une perte de connaissance.
→ Protection par le port d'habits légers et un apport suffisant de liquide.

Marcher en montagne

La montée demande un déplacement du centre de gravité du corps mieux dosé dans la vitesse et l'effort que la marche au plat, pour progresser en toute sécurité et en économisant ses forces.

Les points suivants sont donc à prendre en considération:
- Marcher et grimper consciemment: dans la plupart des cas, les yeux recherchent l'endroit où poser le pied et le sélectionnent.
- Poser le pied avec exactitude – souvent uniquement la pointe du pied – et être précis dans ses mouvements pour éviter les faux pas et les chutes.
- Economiser la force dans les jambes en posant la plus grande surface de pied possible sur un endroit plat.
- La longueur (petits pas) et la hauteur des pas doivent correspondre aux réalités anatomiques pour progresser de façon «économique».

Pauses

L'interruption irrégulière de l'effort a des conséquences négatives sur la capacité de performance lors de prestations d'endurance. Un nombre suffisant de pauses est toutefois nécessaire pour se reposer, boire et manger. Enfin, de plus longues pauses sont à prévoir pour profiter de la nature.

Conseils pratiques

– Faire durer le moins longtemps possible les interruptions qui se révèlent inévitables pendant une phase d'effort (moins de 2 min).
– Concentrer plusieurs activités nécessaires pour réduire le nombre d'interruptions (p. ex. se mettre de la crème, prendre des photos et boire).
– Prévoir la première longue pause – au moins 20-30 minutes pour se reposer, manger et boire – environ deux heures après la phase de mise en train.
– Enchaîner les pauses suivantes à des intervalles de 1h30 à 2 h.
– Raccourcir les écarts entre les apports de liquides et de nourriture lors d'efforts plus intenses. Garder la gourde et des aliments riches en hydrates de carbone à portée de main dans le sac.
– Multiplier les petites pauses courtes lors d'une excursion plus longue avec des enfants. Ceux-ci ont, en effet, besoin de plus de pauses et récupèrent plus vite.

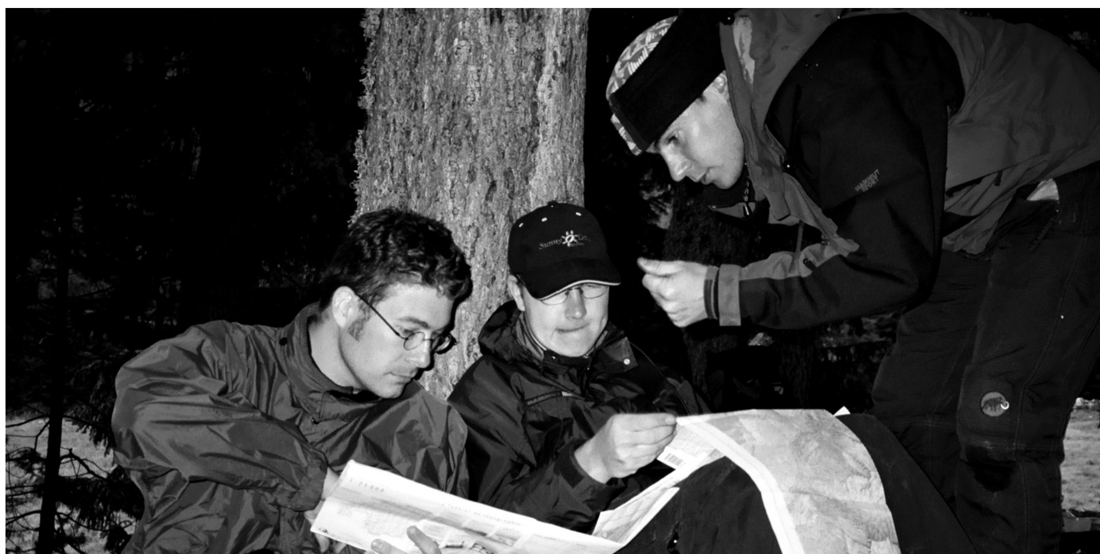
Descente

La plupart des accidents de montagne ont lieu pendant la descente:

– Le point culminant de l'excursion étant passé on a souvent tendance à sous-estimer la descente. C'est un point faible notoire de la planification d'une excursion.
– En descendant, on traverse la plupart du temps des «terrains faciles», conditions exigeantes pour le moniteur J+S qui conduit le groupe et doit choisir la bonne tactique.
– La concentration diminue car la fatigue se fait sentir.

Conseils pratiques pour la descente

– Prévoir suffisamment de temps!
– Conseiller et sensibiliser le groupe au sommet: «Attention, on entame la partie facile donc dangereuse!»
– Organiser en anticipant!
– Eviter de pencher le haut du corps en arrière (risque de glisse!)
– Faire de petits pas dans les descentes raides pour économiser ses forces et ménager ses articulations.



Créer une bonne ambiance

Veille à entretenir une ambiance cordiale empreinte de considération et de reconnaissance réciproques.
Lorsque l'ambiance est bonne
- les participants et les moniteurs se soutiennent mutuellement;
- la critique est possible: les erreurs et les faiblesses peuvent être avouées;
- le plus faible est «assisté»;
- les personnes se surpassent et réalisent des performances surprenantes;
- des liens se créent.

Définir des moments de liberté

Les enfants et les jeunes ont besoin de moments de liberté qu'ils peuvent aménager à leur gré. Définis, par conséquent, un cadre (des règles de jeu) le plus simple possible auquel tu te conformeras. Tes participants t'en seront reconnaissants.
Il n'est pas toujours facile de trouver un équilibre idéal entre le cadre imposé et les moments de liberté. Regarde l'âge et la maturité des participants ainsi que l'esprit d'initiative du groupe.

Gérer les responsabilités

Responsabilise, dès le début, les participants. Chaque jeune est responsable de lui-même et, dans une certaine mesure, du groupe.

Exemples pratiques:
- Estimer ses propres capacités (éventuellement boucle supplémentaire ou ascension d'un sommet)
- Eviter les chutes de pierres dans les couloirs
- Lire la carte (éventuellement parties de trajets)

En règle générale, un enfant accepte volontiers de partager les responsabilités si elles lui sont bien expliquées. Il se sentira ainsi pris au sérieux. Cela ne décharge pas pour autant le moniteur de sa responsabilité supérieure. Ici aussi, tout est question de mesure.

Gérer les émotions

Permets à tes participants d'exprimer leurs émotions!

La peur

- Qui a peur ne le dit pas toujours.
- La peur peut s'exprimer de différentes manières: par le visage, la posture, le corps.
- Considère la peur comme une réaction normale (un avertissement). La peur bloque, rend incapable d'agir.
- Recherche les causes de la peur et supprime-les si possible. Modifie la situation de manière à garantir la réussite.
- Réussir à vaincre sa peur est également une source d'émotions positives: joie, satisfaction, etc.

La joie

- La joie résulte souvent du dénouement heureux d'émotions contradictoires.
- La joie d'avoir réussi une performance ensemble suit l'effort consenti en commun: des émotions qui peuvent être considérablement renforcées par l'effet de groupe.
- Réjouis-toi avec ton groupe et savoure consciemment ces moments-là.

Concevoir la journée avec les participants

L'ascension vers une cabane ou un sommet, surtout si le sac à dos est lourd, est souvent fatigante et plutôt ennuyeuse pour les participants. Il faut donc élaborer une tactique intelligente, avant et pendant la montée, et prévoir plusieurs haltes (arrêts de formation). Voici quelques idées au choix:

observation
de la faune
et de la flore

géologie

traversée correcte
d'une rivière

nœuds, technique des
nœuds appliquée

plaisirs de la baignade
(attention en aval des
centrales électriques)

orientation
exercices d'estimation
temps
distance
dénivellation

Information
Ton groupe est toujours bien informé, sait ce qui l'attend et est motivé en conséquence. Demande-toi quelles informations sont importantes pour le groupe et à quel moment, et lesquelles te concernent uniquement.

Informations à donner la veille au soir de l'excursion
– Longueur, difficulté de l'excursion
– Météo et conditions prévues
– Endroits pour faire demi-tour, variantes
– Equipement

Informations à donner en cours de route
– Durée de l'arrêt
– Préparation à ce qui vient

Encadrement en cours de route
Bien conduire une excursion signifie avant tout accompagner les participants avec discernement.
Prends donc les membres de ton groupe au sérieux. Considère-les comme des personnes avec leurs particularités, leurs attentes, leurs désirs et leurs problèmes.
Le décalage entre le comportement attendu et le comportement effectif des participants peut avoir plusieurs raisons:
– la forme physique des participants le jour de l'excursion;
– un vent frais, le mauvais temps ou autre, et voilà que des participants apparemment sûrs d'eux se retrouvent perturbés par les circonstances;
– l'instabilité du temps, qui a une influence sur les enfants.

Une baisse de moral chez l'un des participants peut fortement influencer la dynamique interne du groupe. Une fois que le «ver est dans la pomme» plus rien ne va. La particularité d'un groupe est de renforcer autant les tendances positives que négatives.
Observe donc attentivement tes participants et réagis à temps! Le facteur humain est imprévisible. Attends-toi à des surprises.
Peut-être arriveras-tu encore à quelque chose en procédant à certains changements. Mais, en général, tu seras obligé de faire demi-tour ou de te rabattre sur une variante (que tu auras, espérons-le, prévue).
– Le participant dépassé a besoin de notre entière attention et de notre soutien total.
– La confiance en soi, une fois entamée, doit être reconstruite.

Formation en route
Une théorie affirme que nous retenons 90% de ce que nous faisons mais seulement 30% de ce que nous entendons et voyons. Former signifie donc pour nous «learning by doing» et ce dès le départ. Nous pouvons sciemment prévoir un arrêt de formation pour approfondir un thème ou parce que la situation l'exige. Nous pouvons également profiter spontanément de la situation présente pour faire cet arrêt, p. ex. lorsque quelque chose d'imprévisible s'est passé.
Les arrêts de formation nous offrent la possibilité de transmettre des connaissances, de discuter avec le groupe, de réfléchir, d'évaluer ou de décider.

Objectifs et contenus

- Choisir un thème compréhensible et concret (en relation directe avec la situation)
- Veiller à ce que le thème soit stimulant et positif et qu'il contribue à maîtriser la situation (perfectionnement des connaissances ou mise au point).
- Inclure le domaine des sentiments (saisir les émotions actuelles des participants).
- Donner des informations appropriées et adéquates (traitement compétent du sujet).
- Définir éventuellement le thème avec les participants eux-mêmes (qu'est-ce qui est en suspens et nous pose problème?).
- Choisir un thème qui concerne (presque) tous les participants (provocation).
- Partir de questions ouvertes (quoi, où, pourquoi, pour quelle raison, qu'arrive-rait-il si?): aide au démarrage d'une discussion et éveille la curiosité (il n'y a pas qu'une solution juste!).

Moralité

- Prévoir assez de temps pour les arrêts de formation dans nos activités. Sérieux, ils doivent déboucher sur des questions et des discussions fondamentales. Cela demande du temps.
- Choisir, selon les conditions météorologiques, un lieu protégé de la pluie et du vent!
- Veiller à ce que les participants aient toujours le soleil dans le dos et ne soient pas distraits par d'autres activités à proximité.
- Demander aux participants, déjà avant une excursion, de préparer de courts exposés, des jeux didactiques ou de démontrer certaines techniques sur le terrain dans un lieu approprié! Une liste de thèmes peut être établie.

Thèmes possibles pour les arrêts de formation

Connaissance de la carte

- Aide-mémoire «Orientation»
- Se servir d'une boussole/Jeux avec une boussole
- Lire la carte à haute voix/Comparaison entre la représentation sur la carte et la réalité
- Estimation des altitudes et des distances

Météo

- Aide-mémoire «Météo»
- Observation des phénomènes météorologiques/Types de nuages/Comparaison entre le bulletin météo et la réalité
- Comportement en cas d'orage et d'éclairs

Divers

- Roches et phénomènes naturels (érosion, gorges, bordures de glaciers)
- Alimentation/Boissons en randonnée
- Protection de la nature et de l'environnement: reconnaître les plantes, observer les animaux, «lire» les traces
- Simulation de situations d'urgence (s'exercer)
- Jeux de lumière (chercher des cristaux)

20

Concept de sécurité

Etablir un concept de sécurité signifie:
Réfléchir à toutes les situations possibles (les prévoir), prendre les mesures qui s'imposent et, à la fin de la planification, examiner encore une fois toutes les dispositions prises à l'aide des points suivants:

Solution de remplacement ➞ décider librement (pas d'obligation).
- Partir à tout prix? Ce n'est pas parce qu'aucune variante de mauvais temps n'a été prévue que la randonnée doit impérativement avoir lieu...
- Se décider pour une variante de beau ou de mauvais temps (ou reporter l'activité!)

Renseignements à prendre peu avant le départ ➞ connaître toutes les informations à court terme!
- Consulter les prévisions météorologiques (téléphone, internet)
- Téléphoner une nouvelle fois aux stands de tirs
- Informer les chemins de fer, la cabane (heure d'arrivée, nombre de participants)
- Laisser des informations, instituer un réseau téléphonique pour les cas d'urgence

Equipement ➞ avoir sur soi le matériel important!
- Souliers de marche (à contrôler chez tous les participants): sont-ils adaptés à l'excursion prévue? Que faire avec les enfants/les jeunes qui n'ont pas l'équipement nécessaire?
- Sac à dos: réglé et rempli correctement (éventuellement contrôler le poids du sac à dos ➞ 15-20% du poids du corps)
- Habillement: vêtements de rechange (pouvoir se changer), pull-over et protection contre la pluie
- Boissons (au moins 1,5 litre) et nourriture en quantités suffisantes?

Règles de comportement ➞ savoir comment se déroule l'activité
- Garder un contact visuel au sein du groupe (les derniers essaient de rattraper le groupe)
- Mettre un moniteur devant et un derrière (première et dernière personnes de chaque groupe)
- Rappeler le comportement à adopter par les participants pendant une randonnée (chutes de pierres, prendre des raccourcis sur des chemins étroits, emporter ses déchets, autres dangers)
- Faire des pauses et des haltes: quand manger et boire
- Savoir où se trouve la pharmacie de secours et où sont les moniteurs du groupe

Interruption de la randonnée ➞ se garder toujours des portes de sortie
- Noter différentes portes de sortie sur la carte et décider sur place
- Se réserver la possibilité de pouvoir faire demi-tour, éventuellement de raccourcir l'excursion ou de trouver un abri
- Définir le «point de non retour»: à partir de là il n'y a plus de retour possible (il ne reste que la fuite en avant) ➞ discuter ici de la suite des événements avec toute l'équipe de moniteurs

Changement de temps ➞ se mettre à l'abri
- Où trouver des cabanes ou d'autres abris le long de l'itinéraire?

Aide-mémoire en cas d'urgence ➞ avoir la procédure «bien en main»
- Remplir l'aide-mémoire en cas d'urgence
- Expliquer de nouveau son but
- Communiquer le numéro du téléphone portable/la fréquence radio aux participants



Etablir un concept de sécurité signifie:
Réfléchir à toutes les situations possibles (les prévoir), prendre les mesures qui s'imposent et, à la fin de la planification, examiner encore une fois toutes les dispositions prises à l'aide des points précédents.

Et si cela arrive...

Lorsque survient un cas d'urgence, il importe d'agir rapidement, calmement et de façon réfléchie. Réfère-toi p. ex. au schéma des «feux»:

Rouge = arrêt automatique/**OBSERVER** ce qui s'est passé
Jaune = attention/**RÉFLÉCHIR** à ce qui pourrait encore se passer et à ce qu'il faut entreprendre.
L'aide-mémoire en cas d'urgence t'aide à penser et à agir systématiquement. C'est le moment ou jamis de l'utiliser!
Vert = continuer/**AGIR** sur la base des réflexions faites auparavant

Tu ne réagis pas toujours de la même manière dans des situations critiques, raison pour laquelle il importe que les décisions soient prises par tous les moniteurs (faire demi-tour, s'arrêter, attendre, atteindre un abri de secours, informer et alarmer). Voici quelques conseils:

→ Donne ensuite des consignes claires.

→ Ne divise pas le groupe – pour ne pas l'affaiblir – sauf s'il s'agit d'organiser le sauvetage.

→ Encadre ton groupe (vêtements, alimentation, animation).

 22

Alimentation/Boissons lors de randonnées en montagne

Bilan énergétique

Un homme de 70 kg marchant à une vitesse de 5-6 kilomètres-effort brûle, au plat, approximativement 390 kcal par heure de randonnée. S'il monte de 400 mètres par heure, les besoins énergétiques passent à environ 600 kcal par heure. Le corps couvre ces besoins énergétiques en puisant d'abord dans les réserves d'hydrates de carbone. Comme celles-ci sont épuisées après environ une heure, le corps se met alors à brûler des graisses. Ceci est pourtant moins rationnel et demande plus d'oxygène que la combustion d'hydrates de carbone. La capacité de performance va donc diminuer. La fonction la plus importante de l'alimentation lors de courses d'endurance est donc de remplacer en permanence les hydrates de carbone. Le rapport entre les hydrates de carbone, les protéines et les graisses doit idéalement être de 5:1:1.
Il est important de manger régulièrement pour fournir au corps l'énergie nécessaire sans pour autant le surcharger par de trop grandes quantités de nourriture ingérées en une fois. Il s'agit donc de faire des collations. Les aliments riches en hydrates de carbone – qui pèsent peu, se conservent longtemps et sont faciles à manger en petites quantités – sont particulièrement avantageux: fruits frais ou secs, «Tutti-Frutti», «Darvida», barres de céréales, pain aux poires, «Biberli», boissons au yoghourt, jus de fruits, bâtonnets salés ou bretzels (en transpirant le corps ne perd pas seulement de l'eau mais aussi du sel).
Les aliments devraient être soigneusement emballés pour être bien protégés (p. ex. dans des sachets en plastique pouvant être refermés ou des boîtes en plastique).

Pique-nique

Lorsqu'on est en route, il faudrait manger quelque chose à chaque pause, toutefois au minimum toutes les deux heures. Les participants (surmenés) qui n'ont rien envie de manger sont donc à surveiller dès le départ. Ils doivent être encouragés à manger. Ce qu'ils mangent est moins important que le fait de manger tout court. Sans apport de nourriture le taux de glycémie diminue rapidement entraînant une baisse de la capacité de performance. Les grosses collations ne sont pas à recommander, le corps ayant besoin de temps et de repos pour digérer.

Dîner

Les aliments riches en hydrates de carbone (présents surtout dans les denrées alimentaires contenant du sucre) sont appropriés. Un apport trop important de graisses réduit la capacité de performance physique et intellectuelle.

Propositions ayant fait leurs preuves
– pain complet (p. ex. pain valaisan – peu volumineux, longue conservation)
– pain aux poires, pain aux fruits
– morceau de fromage
– salami, gendarme, salsiz, viande séchée
– carottes, concombres (savoureux avec des épices, même sans sauce)
– pâtes à tartiner («Le Parfait» ou préparation au thon)
– fromage d'Italie ou thon (emballés sous cellophane)
– œuf dur
– fruits secs (abricots secs, bananes séchées)
– fruits (selon la saison, en été pommes et poires)

- barres de muesli/céréales, chocolat, biscuits
- garnitures telles que feuilles de salade, concombres au vinaigre, oignons, tranches de tomates, poivrons

Une salade de riz ou de pâtes peut également remplacer un sandwich. Une saucisse devrait être consommée avec du pain complet et beaucoup de légumes.

Boissons – Boissons désaltérantes

Lors d'une activité sportive le corps s'échauffe de façon importante. Pour qu'il ne surchauffe pas mais garde sa température normale, nous nous mettons à transpirer. La perte d'eau par les intestins, l'urine, la respiration et la transpiration est d'en moyenne 2,5 litres par jour. Une personne adulte peut pourtant perdre jusqu'à trois litres par heure sous forme de sueur lorsqu'il fait chaud ou lors de gros efforts. La quantité de liquide extraite du corps par cette évaporation importante doit de nouveau être remplacée. Si ce n'est pas le cas, les conséquences suivantes peuvent apparaître: lorsqu'une personne perd 2% de son poids par la sueur, il en résulte une diminution de performance de 20%. Une perte de liquide de 12% du poids du corps entraîne la mort. L'apport de liquide est donc capital lors de performances d'endurance telles que la randonnée.
On ne peut toutefois pas se fier à la sensation de soif car, lors d'efforts importants, elle ne se manifeste pas en proportion du besoin effectif en eau. Pour cette raison les randonneurs devraient (qu'ils en ressentent ou non le besoin) boire de petites quantités d'une boisson bien tolérée (un à deux décilitres) à intervalles réguliers.
Le thé légèrement sucré et le jus de citron ainsi que les jus de fruits dilués sont, à cet égard, idéals. Sous forme instantanée (concentrés de thé froid ou jus de fruits en poudre conditionnés en sachets) ils sont, en outre, faciles à emporter.
On peut, tout à fait, renoncer aux «boissons spéciales pour sportifs». Les boissons contenant de la caféine, donc les boissons «energy» et «power» en vogue, devraient être évitées, les substances contenues dans celles-ci ayant un effet diurétique. (Elles augmentent notamment la perte de liquide du corps en entraînant en plus des sels minéraux importants hors du corps.)

Zéro pour mille – évitez l'alcool! L'alcool n'a pas sa place dans les excursions en montagne!

Eau potable

Remarques:
- Transporte ton eau potable uniquement dans des récipients parfaitement propres.
- Conserve ton eau potable à une température d'au maximum 20°C pendant tout au plus 12 heures.
- Fais bouillir uniquement de l'eau froide, claire, inodore et incolore, p. ex. provenant de petits ruisseaux. En Suisse, il suffit de chauffer brièvement une telle eau en l'amenant au point d'ébullition. L'eau bouillie ne peut cependant pas être conservée plus longtemps que l'eau potable habituelle.
- Utilise, lors de tes randonnées en Suisse, «Micropur» (disponible sous forme de pastilles ou en poudre) pour désinfecter l'eau (p. ex. quand tu n'es pas tout à fait sûr que des vaches ou des moutons ne paissent pas au-dessus de l'endroit où tu as puisé ton eau). Respecte scrupuleusement le mode d'emploi de ce produit pour que la désinfection et la durée de conservation de l'eau soient garanties.
- Evite, si possible, de faire fondre de la neige pour la boire et ne bois pas d'eau de fonte des neiges car l'eau provenant de neige fondue ne contient presque pas de sels minéraux (eau déminéralisée). La neige fondue et l'eau de fonte des neiges non-bouillies ne se prêtent donc pas à la préparation de thé froid (bactéries).
- Sers-toi de neige fondue ou d'eau provenant de la fonte des neiges pour cuire des mets salés (p. ex. soupes) ou préparer des boissons (thé chaud) si cette eau est claire, incolore et inodore.

24

Equipement

Principe de l'habillement

Comme des pelures d'oignon, les vêtements se portent par couches superposées. L'idée est de cibler les combinaisons de vêtements. Chaque couche remplit une fonction particulière. Les avantages de ce principe sont les suivants: les vêtements les plus vieux peuvent encore être portés et l'on jouit d'une grande modularité car chaque couche est interchangeable séparément.

sous-vêtements
en fibres synthétiques

polaire
coupe-vent

protection contre
la pluie

Les sous-vêtements constituent la **première couche.** Ils sont en contact direct avec la peau et doivent en premier lieu conduire la sueur de la peau à la couche suivante pour que l'on reste au sec et que l'on n'ait pas froid. Cette couche protège en outre la peau des frottements.

La **deuxième couche** doit retirer la sueur de la première couche et, si possible, la conduire vers l'extérieur mais elle doit avant tout tenir le corps au chaud. Cette couche n'est donc efficace que dans la mesure où elle retient aussi bien que possible la chaleur du corps car un vêtement ne peut pas par lui-même donner chaud! En été, cette couche est souvent plus mince ou est simplement laissée de côté.

La **troisième couche,** la couche extérieure, protège contre l'eau, le vent, le soleil et les sollicitations mécaniques. Il est particulièrement important que cette couche n'annule pas les fonctions des première et deuxième couches. L'humidité doit pouvoir être évacuée le mieux possible vers l'extérieur pour que la sueur ne se condense pas à l'intérieur. Des matériaux respirants ou de bonnes possibilités d'aération sont d'une importance primordiale.

Les couches de vêtements les plus importantes

Sous-vêtements

Quand tu transpires, tes sous-vêtements deviennent très rapidement humides et tu as froid. Emporte donc assez de sous-vêtements pour pouvoir te changer au cours d'une longue excursion (au sommet ou lors de longues pauses).
L'achat de vêtements en fibres synthétiques, qui sèchent vite et conduisent la sueur vers les couches extérieures, ne se justifie que s'ils peuvent être réutilisés pour pratiquer d'autres sports (disciplines sportives de jeu, vélo etc.).

Tee-shirts

La plupart des tee-shirts sont en coton et celui-ci sèche très mal. C'est pourquoi un tee-shirt humide doit absolument être changé lors d'une pause. Il existe aussi des tee-shirts en fibres synthétiques à utiliser de la même manière que les sous-vêtements.

Chaussettes

Il faut accorder une attention toute particulière aux chaussettes. Une paire de chaussettes en nylon ou des bas combinés avec des chaussettes en laine peuvent sans autre remplacer des chaussettes de randonnée onéreuses. Mieux vaut renoncer aux chaussettes en coton!

Pantalons

Les jeans sont à proscrire pour les excursions plus longues car, lourds et raides, ils absorbent beaucoup d'eau et sèchent très mal. Les pantalons de survêtement sont une alternative pratique et bon marché (en été, on peut les rouler pour en faire des bermudas!). L'achat d'un pantalon de randonnée n'est conseillé que si le pantalon est destiné à être souvent porté.

Pull-over/Polaire

En été, les matériaux des pull-overs ne jouent aucun rôle car les pull-overs ne sont utilisés que pour de courtes périodes fraîches. Il en est autrement entre-saison et en hiver. Pratiquement toutes les activités de trekking sont possibles avec des pull-overs «normaux» qui doivent toutefois être changés souvent. Les polaires sont mieux adaptées à la saison froide et donc à ne pas négliger. Quelle épaisseur doit avoir la polaire? Deux polaires fines permettront p. ex. une meilleure adaptation à la température! Attention: les deux variantes (pull-over et polaire) protègent mal du vent.

Veste pour tous les temps

Une veste si possible imperméable au vent et à l'eau mais qui «respire» est certes pratique mais chère! L'imperméabilité a pourtant toujours ses limites.
Un survêtement de pluie ou une veste en nylon sont une bonne solution intermédiaire. Il s'agit d'un vêtement de pluie léger, imprégné pour le rendre plus imperméable. Cette variante est particulièrement bon marché et suffit, en combinaison avec un pull-over en laine ou une polaire, pour la plupart des activités.

Conseils pour l'achat d'une bonne veste (chère)

- Coupe: assez grande (pour pouvoir porter un gros pull-over dessous), épaules sans coutures.
- Fermetures: ajustables aux poignets, aux hanches et à la capuche.
- Aération: bonnes possibilités d'aération (en particulier sous les bras).
- Poches: facilement accessibles devant (éventuellement avec languette pour ouvrir et fermer plus facilement), pas à la hauteur de la ceinture.
- Renforts: il est judicieux que les coudes, les épaules et les hanches soient renforcés.
- Fermetures Eclair: les fermetures Eclair doivent être solides (pour l'hiver les fermetures Eclair, en contact direct avec la peau, comme au menton, doivent être recouvertes); deux couches sont d'ailleurs plus imperméables qu'une seule.
- Capuche: il est important que la capuche soit réglable (surtout pour les excursions à vélo!).

Sac à dos

Seul un bon sac à dos permet de transporter confortablement beaucoup de matériel lors d'une activité. Celui-ci devrait décharger le dos et les épaules de manière optimale et reporter le poids sur les hanches grâce à une large ceinture, sans pour autant entraver la liberté de mouvement. La ceinture de hanche est bien réglée lorsqu'elle couvre exactement les os des hanches. Ce n'est que de cette manière qu'elle peut remplir sa fonction (environ 50-75% du poids devrait «reposer» sur les hanches). De larges bretelles rembourrées se chargent du reste du poids tout en moulant les épaules.

Rapidement accessible

léger

lourd

Le sac à dos doit avant tout s'adapter exactement au dos. Il faut accorder une attention particulière aux coutures et au système de portage.

Grandeurs conseillées selon les activités

Trekking d'une certaine distance	50-70 l
Trekking d'un week-end	30-50 l
Trekking d'une journée	20-40 l

Poids conseillé pour les enfants/jeunes

Trekking d'une journée/ d'un week-end	15-20% du poids du corps
Trekking d'une certaine distance	10-15 kg

Matériel de secours

Une partie du matériel emporté lors du trekking sert à limiter les dégâts:

– **Pharmacie de secours**
Demander conseil à un médecin ou à un pharmacien. Faire contrôler les pharmacies existantes (dates de péremption) et remplacer en cas de doute!

– **Téléphone portable ou radio**
Les distributeurs de téléphones portables fournissent des cartes régionales des zones avec carence de réseau. Attention: aucune garantie en cas d'urgence!
Il est également possible de louer une radio REGA par l'entremise de J+S (avant tout pour les randonnées dans des régions isolées).

– **Aide-mémoire J+S en cas d'urgence**
Initier les participants quant à l'utilisation de l'aide-mémoire en cas d'urgence.

– **Lampe de poche avec piles de rechange**

– **Couverture de sauvetage**

– **Bloc-notes et crayon**

Protection de la nature et de l'environnement

Un séjour dans la nature procure une joie de vivre toute particulière et offre une nouvelle forme de qualité de vie. Ce n'est que dans la mesure où nous vivons le plus possible en accord avec la nature que cette fascination perdurera. Cela nous oblige parfois à revoir notre façon de penser et à développer un certain bon sens en vue d'une attitude empreinte d'égards et de respect envers la nature – également dans les régions montagneuses, où la végétation et la faune sont particulièrement sensibles aux influences sur l'environnement. Toute activité de trekking est un exercice qui permet de développer un comportement adapté à la nature et à l'environnement. Les moniteurs sont responsables de l'application des règles de comportement. Ils doivent montrer le bon exemple et rappeler ces règles aux participants aussi souvent que nécessaire.

Principales règles de comportement

- Ne laisse rien traîner – **emporte tous les déchets** et jette-les comme il se doit. Les déchets abandonnés dans la nature laissent des traces hideuses et peuvent avoir des conséquences mortelles pour la faune sauvage ! N'enterre jamais les emballages de denrées alimentaires et ne les brûle pas non plus! Mets-les dans une poubelle que tu déposeras dans un conteneur au prochain village. La distribution d'un petit sac en plastique à chacun est une idée qui a fait ses preuves pour les petits déchets pendant la marche (p. ex. papier de chewing-gum ou de chocolat). Chaque participant y dépose ainsi ses propres déchets.
- **Respecte la végétation:** emprunte autant que possible les sentiers déjà existants. Qui se promène «à travers champs» nuit à la surface sensible du sol (écrasements) et, dans le meilleur des cas, fait fuir les animaux sauvages.
- Ne détruis jamais des plantes inutilement et sans réfléchir en les frappant, en les arrachant ou en les piétinant. Un grand nombre de fleurs et champignons sauvages font partie des **espèces protégées.** Il est interdit de les cueillir.
- En forêt, utilise exclusivement les **places de feu** déjà existantes. Ne casse pas les branches des arbres, n'utilise que du bois traînant par terre pour faire ton feu.
- N'**observe les animaux** que depuis une certaine distance (jumelles!), ne touche et ne nourris jamais des animaux sauvages.
- Prends garde à la nature du sol lorsque tu choisis ta **place de bivouac:** évite les champs de fleurs, ne creuse pas de rigoles et retire les sardines de ta tente avec précaution pour que le sol subisse le moins de dommages possibles.
- **Nettoie l'endroit où tu as passé la nuit:** laisse le terrain comme si personne n'était venu! Ne laisse aucun reste de repas – ils attirent les insectes et autres animaux. Recouvre la place de feu avec de l'herbe.
- Vérifie, lorsque tu **achètes tes provisions,** que les emballages sont écologiques! Bannis les boites ou les emballages en aluminium! Achète intelligemment, tu réduiras ainsi considérablement le volume des déchets.
- Eloigne-toi suffisamment des cours d'eau et des plans d'eau ainsi que des chemins lorsque tu vas aux toilettes (idéal: plus de 50 mètres).
- Enfin et surtout: aie des **égards pour ton prochain,** c'est aussi là une forme de protection de la nature et de l'environnement.

28

Médiathèque de Macolin

La médiathèque est un centre d'information spécialisé dans le sport et une bibliothèque publique avec libre accès.

Office fédéral du sport Macolin
Médiathèque
2532 Macolin
Bibliothèque: 032 327 63 08
E-mail: biblio@baspo.admin.ch
Vidéothèque: 032 327 63 62 (le matin seulement)
E-mail: video@baspo.admin.ch
Fax: 032 327 64 08
Internet: www.sportmediathek.ch





Editeur: Office fédéral du sport Macolin
Un produit de l'Ecole fédérale de sport Macolin

Auteurs: Patrik Lehner, Jürg von Dach

Traduction: Anne-Lise Chatelain
Rédaction: Christine Martin
Photo: Christoph Wider, Roland Lauener
Dessins: Christoph Fischer
Conception graphique: Monique Marzo
Edition: 2004
Tirage: 4000
Droit de reproduction: Office fédéral du sport Macolin
Internet: www.baspo.ch
Source: Office fédéral du sport Macolin
Documentation J+S
2532 Macolin
E-mail: dok.js@baspo.admin.ch

N° de commande 30.401.530 f